保健だより

元気アップ

H25. 9. 20
安中市立第一中学校
保 健 室

9月の保健目標
規則正しい生活をしよう

群馬県よい歯と口のコンクール
学級表彰の部代表

2年2組

群馬県よい歯と口のコンクールは学校部門と学級部門があります。学級部門は，学校の中で歯と口の健康状態が最も良く，歯と口の健康のために積極的に活動をしている一クラスが代表として県のコンクールに出られます。審査は提出した書類で行われ，各校の代表クラスの中で優秀と認められれば県から表彰されます。結果は，１１月中旬頃に発表されます。

一中では2年2組が一番良かったです。2年2組は，一人平均う歯数（DMFT）が0.14でした。この指数は永久歯に関して，治した歯もむし歯として扱い一人平均何本のむし歯があるかを表したものです。「0」が理想です。また，永久歯にむし歯がない人は，約９０%にあたる３２人（３６人中）でした。

＜各クラスのDMFT＞　※ 全校のDMFT：0.74（一人平均1本以下）

1−1	1−2	1−3	1−4	1−5	1−6
0.24	0.36	0.52	0.30	0.76	0.53
2−1	2−2	2−3	2−4	2−5	
0.30	0.14	0.42	0.56	0.49	
3−1	3−2	3−3・A	3−4	3−5	3−6
1.26	1.21	1.91	1.33	1.15	1.21

※ 歯列のみに異常があった人は治療対象から除く。　※ A組は3の3に含む。

【保護者の皆様へお願い】　～お子様の受診は済んでいますか？～

治療を済ませて！結果報告書を出して

受診が済んで結果報告書を出した人もいますが，受診が済んでいない人も多数います。

歯科の未受診者は特に多く，９６人います（グラフのとおり）。他の項目も同様に，放っておいては良くなりません。すみやかに受診をしてください。

＊ 受診が必要な項目は次のとおりです。１日も早く治療や検査をしてください。

- □ 心臓検診（未受診１人）
- □ 腎臓検診（未受診２年生２人）
- □ 貧血精密検査（未受診２年生４人）
- □ 聴力精密検査
- □ 歯科治療
- □ 眼科検査・治療（未受診多数）

※ 心臓検診と腎臓検診は，県教育委員会に結果を報告しなければなりません。
１０月２０日までに受診を済ませて必ず結果報告書を出してください。

＊ 受診が済んでいて，結果報告書を出していない人はいませんか？確認して。

結果報告書が未提出の人は必ず提出してください。学校生活上で必要な注意事項などが書かれている大切な書類です。また，書類をもとに，統計をとり報告書を作成しています。

保健室から ～保護者の皆様と生徒へお願い～

○ 血液やおう吐物などで汚した場合以外は，体操着などの衣服は貸し出せません。

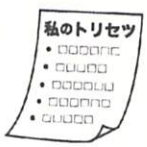
生理による汚れで借りに来る女子生徒が後を絶ちません。汚れて恥ずかしい思いは本人がします。月経時は，生理用ショーツの上にもう一枚はいて衣服の汚れを防いでください。

○ 保健室は当日の救急時の処置をする場です。継続的な処置や家庭でのけがは，家庭でお願いします。「テープがはがれた」「家ではったカットバンがとれたので欲しい」「湿布を忘れたので欲しい」などという人がよく来ます。

こうしたことには対応できません。中学生としてすべきこと…。各自が自主性をもって自己管理をすることです。

“自分の取扱説明書（トリセツ）”をつくろう

家電などに付いている取扱説明書。機能や使い方などを説明したものですが、これの“自分版”をつくってみませんか？たとえば、自分の性格、長所や得意なこと、好きなものや趣味などを書き出します。これによって、自分とはどんな人間で、どんなことができるのかを改めて見つめることができます。また、自分版のトラブルシューティングとして、元気が出ないときにはどんなことをすればよいか、自分にとって効果的なストレス解消法は何か等を考えてみるのもいいですね。自分のトリセツづくり、ぜひやってみてください！



★エコキャップ寄付情報…これまでに寄付をした量（9月１９日現在）★

約６２,７００個（１５６kg，約７８人分のワクチンに相当）